

Las mejores técnicas de estudio, memorización rápida y aprendizaje productivo

1º. Un aprendizaje efectivo.

- a) **ACTIVE RECALL**: *“Este método consiste en la ejecución de una revisión activa de la materia que tenemos que estudiar.”* Es decir, forzar el cerebro a recordar lo que tenemos que estudiar sin ninguna herramienta externa o material.

Ejemplo: Debates, conversaciones grupales, explicándolo a alguien, **Free Mindmap** etc.

- b) **FEYNMANN TECHNIQUE**: *“Explicar eso que has aprendido como si lo expusieses a un niño de 5 años”.* Si se sabe transmitir aquello que hemos aprendido de una manera muy sencilla, quiere decir que hemos interiorizado de forma correcta.

2º. Estructurar tu tiempo.

- c) **POMODORO TECHNIQUE**: *“Dividir una hora en ciclos de trabajo productivo y pausa para recuperar energía”.* Es decir, 25 min de trabajo intenso + 5 min descanso. Esto se repetirá en ciclos de [4 repeticiones x (25 min trabajo intenso + 5 min descanso)] descanso de 30 min. Después de hacer 1 serie de 4 repeticiones se descansa 30 min.

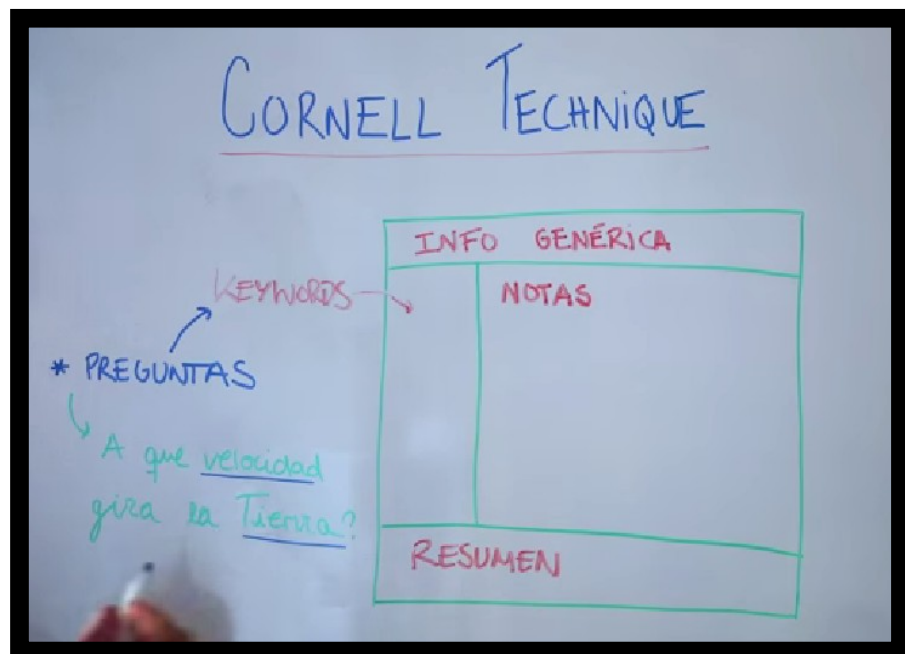
**Anotar en una hoja de papel los elementos con los que nos hemos distraído durante el tiempo de trabajo intenso.*

- d) **TIME BLOCKING**: *“Método para estructurar tu día en general, pero haciendo un poco más énfasis a emplazar de forma estratégica tus sesiones de estudio o de trabajo productivo”.*

3º. Toma de notas productiva.

e) **CORNELL TECHNIQUE:** “Consiste en tomar los apuntes en una plantilla diseñada previamente, que servirá como sistema para organizar, sintetizar y clarificar toda la información que recibas en clase”. Se divide la hoja en 4 compartimentos:

- 1. Título/ Información general.
- 2. Los apuntes en clase.
- 3. Los elementos clave (Las preguntas, las problemáticas a las que quiero responder la materia impartida, siempre subrayando los conceptos clave)
- 4. Un resumen de todo lo aprendido.



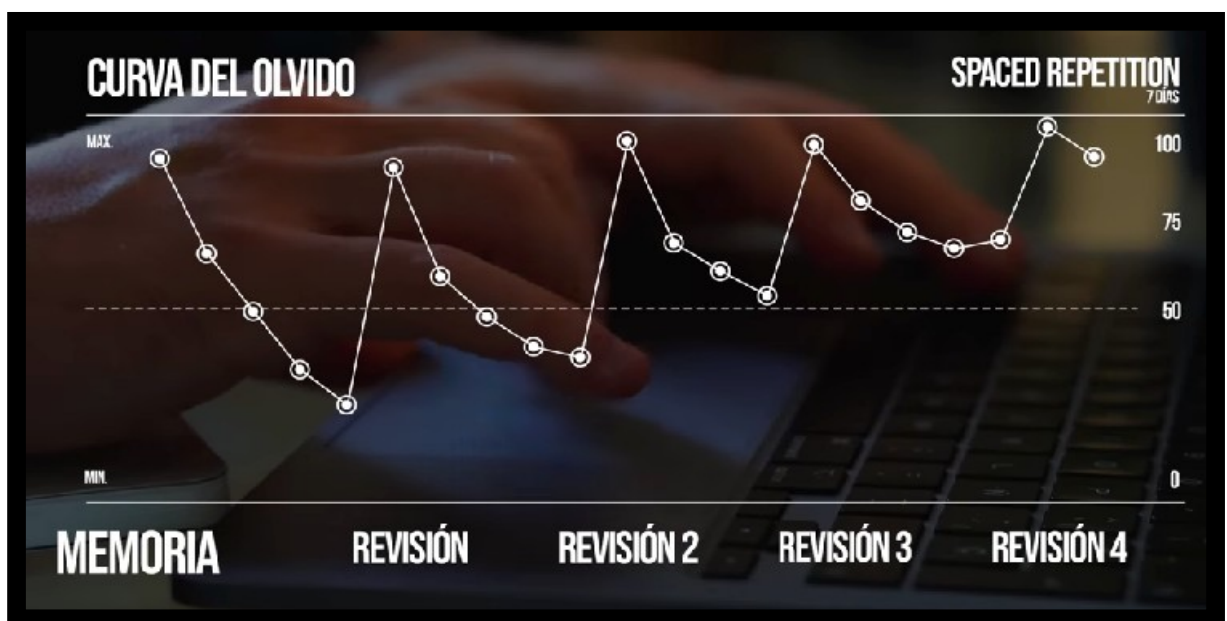
f) **THE OUTLINING METHOD:** “Ordenar la materia impartida, que habrás escrito con tus propias palabras y no las del profesor, en título, subtítulo y argumentos clave”. Esta técnica nos obligará a reflexionar y pensar, ya que muchas veces no vendrá dividido y subdividido los puntos que hay que clasificar dentro de textos.

4º. Memoria de elefante.

- g) REPETICION ESPACIADA:** *“Consiste en dividir tus sesiones de estudio en cortas sesiones de revisión repetidas de forma frecuente en el tiempo, intercalando diversas materias”.* Esta técnica es bastante buena para evitar y paliar la “curva del olvido”, el cual no nos permite retener información para largos periodos de tiempo.

**Constancia y perseverancia para que funcione.*

2 EXÁMENES		A		B		
DÍA		1	2	3	4	5
SESIÓN 1h		A	B	A	B	A
		B	A	B	A	B
		A	B	A	B	A
		B	A	B	A	B



- h) DISPOSITIVOS MNEMONICOS:** *“Técnicas de aprendizaje que nos permiten mejorar la retención de información a largo plazo”.*

Son estrategias para reducir grandes cantidades de información en pequeñas unidades.

- Dividiendo en partes el contenido.
- Creando acrónimos.
- Crear Mapas mentales
- Asociando objetos con la información.
- Creando rimas, canciones con la información...

¿Cómo memorizarlo absolutamente todo?

METODOLOGÍA

PROPÓSITO: ASOCIAR BLOQUES Y SUB-BLOQUES DE INFORMACIÓN A ESPACIOS FAMILIARES Y A SUS OBJETOS PRESENTES

1. ENTRELAZAR CON UN HILO NARRATIVO
2. CONSTRUIR HISTORIA EXTRAVAGANTE
3. CREACIÓN DE MINDMAP
4. ESTUDIAR CON LA SPACED REPETITION

BLOQUE 1: VESTÍBULO

PROPÓSITO: EVALUANDO MI VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

- MAYOR ARREPENTIMIENTO DEL SER HUMANO
- NO APROVECHAR SU VIDA AL MÁXIMO
- APROVECHAR: SEGUIR UNA VIDA DISCIPLINADA



1. Vestíbulo =
Portal del cielo



Exterior - Vacío de la muerte

Puerta cerrada - Mundo de los cielos

Madre que evalúa mi vida, fuera- No has sido suficientemente disciplinado

Pomo - Perseverancia, intentar abrir la puerta

Lámpara disfuncional parpadeando - l'es onsa descontroladas

Pasillo - Transición nueva manera de pensar

BLOQUE 2: PASILLO

PROPÓSITO: TRANSICIÓN HACIA OTRA NUEVA MANERA DE PENSAR

- DIFERENCIA ENTRE HUMANOS Y ANIMALES
- GRADO DE DOMINACIÓN DE INSTINTOS PRIMARIOS



Lámpara disfuncional parpadeando - ¡Personas descontroladas!

Pasillo - Transición nueva manera de pensar

2. Pasillo = Transición a una nueva manera de pensar

Luz: Rousseau enciende la luz del pasillo - Siglo de las Luces

Suelo: El niño, una abeja y un perro, cruzan el pasillo

Puerta Oficina: Rousseau explica a la abeja y al perro que

BLOQUE 3: OFICINA

PROPÓSITO: DEMOSTRAR QUE LA DISCIPLINA ES LA BASE DE TUS SUEÑOS

- SACRIFICIO, FUERZA DE VOLUNTAD Y TRABAJO



3. Oficina = La disciplina es el camino hacia la libertad

El mundo de Rousseau es un mundo de disciplina y libertad

Puerta: Rousseau entra por la puerta al mundo de la disciplina

Ordenador: Se encuentra a Pascal mirando Netflix

Silla: Rousseau se sienta para decir a Pascal que no podrá trabajar

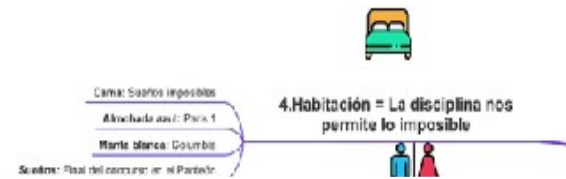
Pañuelos: Pascal llora y se saca las lágrimas, pero sigue

Lápiz: Rousseau lo señala y le indica que si trabaja 30' le da

Libro Biología: Pascal escoge su libro favorito y estudia 30'

BLOQUE 4: HABITACIÓN

HACER LO IMPOSIBLE, HACIENDO LO POSIBLE
QUE ES LLEVAR UNA VIDA DISCIPLINADA
ASOCIAMOS OBJETOS A NUESTROS SUEÑOS



BLOQUE 5: BAÑO

PROPÓSITO: REALIZACIÓN/EPIFANÍA MÁXIMA
DEL DISCURSO

- DISCIPLINA: DEBER MORAL, NO ES UNA OPCIÓN
- CORRELACIONADO CON NUESTROS PRIVILEGIOS
- AGUA: DESPERTAR
- ESPEJO: CONFRONTACIÓN CON LA CONCIENCIA

BLOQUE 6: PASILLO

TRANSICIÓN HACIA LA VIDA TERRENAL

Usa: Nueva manera de pensar; aprende a querer el dolor, y comprendelo como
fuerza de crecimiento y progreso
Sueño: Podemos sentirnos, hasta una nueva vida disciplinada
Luz natural: de la puerta abierta. O cuando por la luz natural de la puerta abierta, con
vida disciplinada terrenal. Que espontánea, o arrepentimiento

6. Pasillo = Del arrepentimiento
mortífero a la vida disciplinada

- DEBER DE MOSTRAR AL MUNDO QUE UNA BUENA VIDA ES UNA VIDA DISCIPLINADA.

